

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального
образования
Луганской Народной Республики
«Стахановский колледж технологий машиностроения»

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
Сварочных технологий

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ИК

Д.В. Коржова Д.В. Коржова



Заместитель директора по УПР

О.Н. Приз

2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура**
по специальности **09.01.03 Машинист холодильных**
установок

Разработал: преподаватель Вишневский А.К

СОГЛАСОВАНО

Методист:

О.Б. Хлякина О.Б. Хлякина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС), в соответствии с ГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессионально образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (междисциплинарного курса) обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.3. Использование часов вариативной части в ППКРС, ППССЗ

(данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы)

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции*	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Ко-личес-во ча-сов	Обоснование включения в программу
1.	ПК.	Тема		

* Для учебных дисциплин общеобразовательного цикла столбец с перечнем компетенций не заполняется

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО по профессии.

Код (согласно ГОС СПО)	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 60 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 60 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 40 часов;

самостоятельной работы обучающихся – 20 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся		Самостоятельная работа обучающихся		
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 2, 3, 6, 7	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	3	3				
ОК 2, 3, 6, 7	Практическая часть Тема 2. Легкая атлетика	9	6			3	
ОК 2, 3, 6, 7	Тема 3. Гимнастика	9	6			3	
ОК 2, 3, 6, 7	Тема 4. Спортивные игры (волейбол)	12	7			5	
ОК 2, 3, 6, 7	Тема 5. Спортивные игры (футбол)	12	7			5	
ОК 2, 3, 6, 7	Тема 6. Спортивные игры (баскетбол)	11	7			4	
Дифференцированный зачет		4	4				
Всего часов:		60	40			20	

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3
	Содержание учебного материала	6
Тема 2. Легкая атлетика	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучить технику низкого старта(бег 60 метров). Закрепить технику низкого старта (бег 60 метров). Изучить технику высокого старта(бег 100-150 метров). Закрепить технику высокого старта(бег 100-150 метров), Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Изучить технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки(бег 50 метров). Закрепить технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки(бег 50 метров). Норматив 100 метров. Изучить технику метания теннисного мяча Закрепить технику метания теннисного мяча(результат). ОФП. Челночный бег 4 х 9м. Изучить технику прыжка в длину с места. Закрепить технику прыжка в длину с места. Кросс 3000м. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Утренняя и вечерняя пробежки. ОФП.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	Тематика самостоятельной работы: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Утренняя и вечерняя пробежки. ОФП	

	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастики. Основы здорового образа жизни. Строевые упражнения на месте и в движении. Специальные упражнения с набивными мячами. Специальные упражнения с гантелями, гириями. Изучить технику кувырка назад. Закрепить технику кувырка назад(на оценку). Изучить технику кувырка вперед. Закрепить технику кувырка вперед. ОФП. Подтягивание на перекладине. Изучить технику стойки на голове. Закрепить технику стойки на голове(на оценку). Упражнения на перекладине. Подъем переворотом, выход силой. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОФП. Контрольные нормативы.</p>	6
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	<p>Тематика самостоятельной работы:</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Утренняя зарядка. Прыжки через скалку. ОФП.</p>	
	Содержание учебного материала	7
<p>Тема 4. Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Поддачи. Изучить технику передачи мяча снизу в парах, Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепить технику передачи мяча снизу в парах, Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучить технику передачи мяча сверху в парах. Закрепить технику передачи мяча сверху в парах. Изучить технику подачи мяча сверху. Закрепить технику подачи мяча сверху. Изучить технику нападающего удара. Закрепить технику нападающего удара. ОФП. Нападающие удары. Учебная игра "Волейбол". Изучить технику одиночного блокирования. Изучить технику группового блокирования. Учебная игра "Волейбол". Двухсторонняя игра.</p>	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	-

	Самостоятельная работа обучающихся	5
	Тематика самостоятельной работы: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Утренняя зарядка. ОФП.	
	Содержание учебного материала	7
Тема 5. Спортивные игры (футбол)	Техника безопасности при занятиях футболом. Футбол в ЛНР. Удары по мячу, что лежит и катится. Удары по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Удары по мячу головой. Ведение мяча со сменной скорости и направления. ОФП. Жонглирование мячом. Удары по воротам с 10-15 метров. Одинадцатиметровый штрафной удар. Удары по воротам с 16-20 метров. Штрафные и угловые удары. Удары по воротам с разных дистанций. Обманные движения. Учебная игра. Практика судейства. Учебная игра. Двухсторонняя игра.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	-
	Самостоятельная работа обучающихся	5
	Тематика самостоятельной работы: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Жонглирование мячом. Участие в соревнованиях. ОФП	
	Содержание учебного материала	7
Тема 6. Спортивные игры (баскетбол)	Техника безопасности. Ведение мяча левой и правой рукой. Изучить технику передачи мяча от груди в парах. Изучить технику передачи мяча в прыжке в парах. Изучить технику ведения. Изучить технику два шага с броском в кольцо. Изучить технику остановки прыжком и бросок. ОФП. Практика судейства. Учебная игра "Баскетбол". Изучить технику защиты 1 в 1, 1 в 2. Изучить технику нападения 1 в 1, 2 в 1. Учебная игра "Баскетбол". Практика судейства. Двухсторонняя игра. Сдача нормативов.	
	Лабораторная работа	-

Практическое занятие	-
Самостоятельная работа обучающихся	3
Тематика самостоятельной работы: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Изучить жесты судьи при игре в баскетбол. Участие в соревнованиях.	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2
Всего часов:	50

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **спортивный зал, стадион.**

Подготовка внеаудиторной работы обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные щиты, волейбольная сетка, перекладина, шведская стенка, брусья.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины проходит как в образовательной организации (учреждении).

Преподавание учебной дисциплины носит практическую направленность.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе, согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: оценка уровня физических способностей обучающихся, выполнение ориентировочных контрольных нормативов обучающимися.

промежуточный контроль: дифференцированный зачет.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППКРС по профессии обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают

Дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в 5 лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
2. А.А. Бишаев Физическая культура учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017
4. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p>Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Опрос обучающихся; тестирование
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Оценка выполнения физических упражнений при спортивных играх; оценка уровня физической подготовленности обучающихся; выполнения ориентировочных контрольных нормативов. Дифференцированный зачет